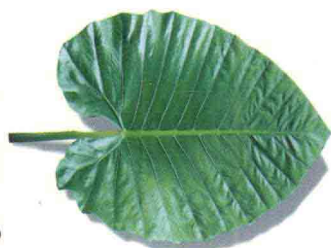


挑战自我

TIÀO ZHAN ZI WO



百科知识

BAI KE ZHI SHI

石 门
◎主编 冯 洋
田晓菲



百科知识

挑战自我

石门 冯洋 田晓菲/主编

远方出版社

责任编辑:戈 弋

封面设计:白 雪

百科知识 挑战自我

主 编	石门 冯洋 田晓菲
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京朝教印刷厂
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	690
字 数	4980 千
印 数	5000
标准书号	ISBN 7-80723-007-X/G·4
本书定价	25.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

在历史的长河中,人们探寻的脚步从未停止过。当中不乏有文学艺术、民俗文化、社会变迁、经济生活、医药卫生、军事技术、自然科学等,包含了人们生活的方方面面。在这些领域中,有些已经取得了一些可喜的成绩,但有一些尚待研究。

中国文化一直是学术界、思想界关注的焦点之一,对一些重要问题展开争鸣,研究成果也在不断涌现。《百科知识》从史料出发,以理性为指导,展示了中华民族悠悠岁月中所创造的灿烂文化成就。对世界的文化也进行了追根溯源。

编者精心将一些繁琐的题材整理为一个体系,涵盖面极广。包括从古到今人类在各个领域的研究。大到农、工、商、科技等领域,小到人的吃、穿、住、行等各个方面。

本书立足于历史,内容客观实际,趣味十足。对当代人的工作和生活有很大的启迪作用。在对中国以及世界文化的研究中,本书并没有就历史而谈历史,而是立足于当代,在对中国文化的异质性进行挖掘的过程中,力图为中国和世界文化的未来选择提供借鉴。在当代与传统的视线融合中,作者往往能发前人所未发,不乏创新性的真知灼见。在论述中,作者从本质上把握住中国和世界各领域发展的精魂,提纲挈领而不繁复芜杂,真正做到了融世间百态于其中,百花争放,独占鳌头的境地。

除了充分发掘、利用各种传世文献和地下出土文献资料之外,广泛借鉴、吸收前贤、时哲包括国内外各个领域专家的研究方法和相关研究结果,注重学术规范,也是本书的一个突出优点。

就其内容之广博而言,它是民众生活的百科全书;就其思想

感情深厚程度而言，它又是以国家乃至人类共同体心灵世界的窗口。本书会让读者在欣赏中国及世界各领域知识的同时，更深入体会到中华文化的博大精深，一定会使读者增长见闻、受益匪浅。

青少年在校园的生活应是丰富多样的，也是有选择的，不应是枯燥无味的，我们应该在学习中寻找乐趣和在寻找乐趣的同时获得知识。阅读本书对外国在各领域的发现也会有所了解，对自身阅读欣赏能力的提高有一定的帮助作用。

新千年的曙光已照耀全球，新世纪的社会对人才的培养提出了超越德、智、体、美、劳全面发展的、更高的要求。能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。阅读此书会提高竞争的筹码。

本书内容博杂、囊括百科，举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、服饰、礼仪、工业、农业、军事、卫生、天文、核能、语言、书法、休闲、影视、数学、生物、考古、医学、电信、货币、学校以及历代名人都有涉及和介绍。丛书主要表现在题材新、角度新和手法新，内容丰富，覆盖面广，形式活泼，语言流畅，通俗易懂，富于科学性、可读性、趣味性。全书将成为广大读者增长、开发智慧的亲密朋友。

我们衷心希望，广大读者能从实践中吸取现代科学知识的营养，使自己的视野更开阔、思想更活跃、思维更敏捷。

希望本套丛书会得到广大读者的喜爱，并恳请专家、读者指正书中的不足。

编 者

2005 年 1 月

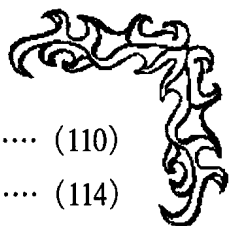


目 录

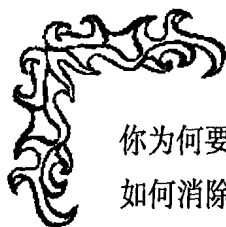
人生套餐——生老病死	(1)
人生最后的挑战	(4)
心理健康的标准	(5)
测试你的身心健康	(8)
聪明的人是否就一定幸福	(11)
你能否控制自己的情感	(14)
选择自己的幸福	(20)
让你的心理年龄永远年轻	(25)
学会摆脱精神不快	(30)
你的根本自由：选择精神愉快	(33)
选择你的健康	(36)
祛除你身上的惰性	(39)



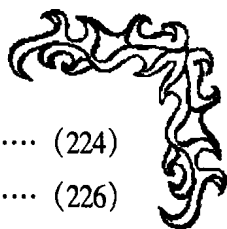
让你的生活“只有今天”	(42)
选择积极的生活动力	(47)
什么是自爱	(50)
自爱——不加抱怨地接受自我	(55)
自爱——从喜欢你的身体开始	(59)
选择积极的自我形象	(62)
你是否具有一种自我否定倾向	(65)
找出你自我否定的病因	(67)
自爱训练法则	(69)
寻求赞许行为的心理背景	(74)
家庭教育因素	(75)
学校教育因素	(81)
其他因素	(84)
你为何要求得他人的赞许	(89)
寻求赞许是一种荒谬之举	(91)
消除寻求赞许心理的法则	(93)
自我“标签”从何而来	(101)
你的身后是否挂着这些“标签”?	(104)
你为何要给自己贴上“标签”?	(108)



亲手揭掉你身上的“标签”	(110)
你是否是一个自卑的人	(114)
世上没有“后悔药”	(123)
你为何会感到内疚与悔恨	(125)
残留的内疚悔恨心理	(125)
自寻的悔恨	(127)
引起内疚悔恨情绪的具体情形	(129)
恋人或配偶引起的内疚悔恨	(134)
孩子引起的内疚悔恨心理	(136)
学校引起的内疚悔恨心理	(137)
引起悔恨心理的其它因素	(138)
选择内疚悔恨的“好处”	(141)
如何清除你的内疚悔恨情绪	(143)
你是否患有情感症	(148)
发现你心中的忧虑	(151)
你为何要选择忧虑	(155)
消除你的自我忧虑	(157)
幽默——避免生气的润滑剂	(160)
愤怒的常见表现形式	(163)



你为何要选择愤怒	(167)
如何消除你心中的怒气	(169)
你的生活是否充满压力	(173)
增强你的自发性	(175)
当心误入另一陷阱——“总要计划”	(177)
寻找人生的最佳安全感	(179)
不要惧怕失败	(182)
不要做一位尽善尽美主义者	(185)
惧怕未知的典型行为	(188)
审视你的惧怕未知心理	(193)
如何消除对未知的惧怕心理	(194)
你是否是一个充满自信的人	(198)
你是否是一个外界控制型的人	(202)
当心掉入是非概念的陷阱	(209)
不要面对是非而优柔寡断	(211)
荒谬的“必须性”标准	(214)
废除不必要的礼节“标准”	(216)
做一个违背消极习俗与传统之人	(218)
留意你身边的“必须性”行为	(220)



遵循“必须性”行为的“好处”	(224)
如何消除“必须性”行为	(226)
你是否是一个合群者	(230)
消极的口号——“这太不公平”	(237)
忌妒——“寻求公正”的表现	(239)
“寻求公正”的典型行为	(241)
你为何要“寻求公正”	(244)
如何消除“寻求公正”的心理	(247)
你在人群中的自在程度如何	(250)
拖延时间者的口头禅——“希望”、“但愿”、“或许” ..	(253)
拖延时间——一种惰性的生活方式	(254)
你是否只是一位评论专家	(256)
厌倦生活——拖延时间的后果	(257)
你是否具有这些不良的拖延习性	(258)
你为何要拖拖拉拉	(261)
改变拖延行为的实用法则	(266)
你对自己目前的工作是否满意	(271)
家庭教育的依赖陷阱	(279)
一个鼓励独立的家庭	(284)



心理依赖——婚姻危机的潜敌	(287)
支配与服从——典型的婚姻模式	(289)
如何支配与控制婚姻关系	(296)
你是否具有依赖行为	(299)
依赖心理的产生	(301)
如何消除依赖心理	(302)
你多么依赖别人	(306)



人生套餐——生老病死

只要你是一个神智清醒的人，就一定懂得，健康对
人的一生是多么重要。然而，对于健康的标准，我们每
个人都会表现出不同的观点和态度。许多人在享有健康
的时候，他们是不会真正领悟到健康的宝贵的；只有在
身患疾病或者失去健康的时候，他们才最真切地体会出
健康的价值。

人是一个身心不可分离的整体，对于一个健康的个
体来讲，也应该同时兼顾这两个方面。心理是人类行为
的主宰，只有健康的心理才能导致健康的行为，才能拥
有一个幸福、充满人性的人生，人的生命也才能发出绚
丽的光彩。所以，一个明智的人，都应该选择一条通往
心理健康之路。

佛家用“生老病死”这句话，表达出人类无法免除
的四种人生之苦，而生病就是其中之一，这是人生中无
法完全避免的。任何人都会在人生的某些时刻患病，只
是生病时要如何面对，则因人而异接受心态的不同又形



成另一种幸与不幸。

人生就像是菜单中的套餐，生老病死这四道菜没有一种可以从人生套餐中剔除；是生涯里命中注定，的邂逅。然而，人何时患病、何时老化、何时去世，大多不可测，所以也可称为意外。我们要如何面对这些意外，又如何承受它？而我们选择的面对方式，便成了我们的人生生活方式。

断定一个人是否幸福时，要看他是如何面对生老病死。这也意味着不一定每个人终其一生都是幸福的。不过，若要一个人肯定自己这一生很幸福，必须在其人生最后阶段时，说得出自己很幸福的理由。

随着年龄渐长，人跟着老化，但是在衰老之前，尚有各种成人病及其他疾病或交通事故，悄然降临到每个人身上。成年人中有病的远比没病的多，只不过很多人即使有病，也没感觉出来。一经精密检查，任何人过了四十岁阶段，身体都会开始有些毛病。这意味着人不能免除病、老之苦。

然而，生病、衰老本身并不一定就是不幸的事。为了探寻生病、衰老之中是否仍有生存之道，佛陀出了家。对一般人来说，实质的幸福是什么呢？距今约 2500



年前，古希腊流行过一首《数数歌》：

第一好是健康。

第二好是才干。

第三好是正当的财富。

身体的健康第一，其次是充分的准备，再来是正当的财富。这首希腊《数数歌》表达的涵义正是人生的健康指标。

健康是无价的，病愈者高声呐喊的，必定是“健康才是最大的幸福”，但一般人平时不觉得健康就是幸福。一直过着不知病痛的健康生活，会让人忘却健康的可贵及感谢的心，反而把重点摆在财富上面，这是人间实态。

只要到患病时，才感觉到健康的可贵，才了解健康的无价；而不知病痛的人，则不知健康无价。青年人忙着学习、中年人在工作方面埋头苦干时，往往忘了健康的可贵，还有很多人甚至连自己逐渐老化都浑然未觉。



人生最后的挑战

死亡，是人生最后阶段的生活方式。人类真正的本质，并不会因死亡而中断，死，其实也是生的一部分。

有了这种认知，一定要设法向死亡挑战。德国哲学家海德格尔也有一句意为“死亡是人生最后的挑战”的名言。

莎士比亚在《皆大欢喜》一剧中，透过杰金斯说出这段话：

全世界是一个舞台，在这舞台上不分男女，每个人都只是个演员，每个人都有出场，也有退场。而且，每个人在其生涯中都会扮演各种不同的角色。其剧情则分为七个时期。

我们在人生的四季里，以各种角色出场，然后退场。有的人会在人生之夏时被拉下舞台，也有人享尽人生之冬的寿命后才下台。

死神何时来接引，人无法预测。我们活着的期间就是我们的生命。在这段活着的期间，我们除了全心全意



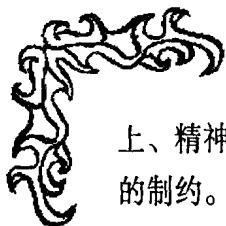
生活之外，别无他途。

我们退下舞台之后留下了什么？我们是否已具备任何可以交棒给下一个年代的人生遗产？目前处于暮年的人，现在到底应该做什么？即使老之将至，至今尚无任何可资遗留的，但倘若能以“朝闻道，夕死可矣”的学习心态充实生活，那么这种全心生活的态度，或可长存子孙后代心中。

心理健康的标准

对于健康的概念，随着社会的进步与生活水平的提高，人们的理解也不断发展。在现代社会，尤其是在一些发达的国家和地区，人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物—心理—社会医学的模式，健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。美国出版的一本《保健题解词典》对“健康”的定义是：

世界卫生组织的定义是：“一种完整的肉体、心理和社会良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残”。然而，专家们认为，健康是多方面的，包括解剖学上、生理学



上、精神病学上等方面，健康观念在很大程度上受文化的制约。各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残的个人在那种文化中所扮演的角色。

作为生存于现代社会的每一个人来讲，应该改变以往对健康的狭隘理解，从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题，并以此作为自己生活的标准，使自己成为一个身心健康之人，以充分享受一个美满幸福的人生。在西方，心理学的发展十分迅速，许多颇有影响的心理学家对心理健康也提出了自己的标准。如美国著名的人格心理学家奥尔波特认为，心理健康应包括以下6个标准：

1. 力争自我的成长；
2. 能客观地看待自己；
3. 人生观的统一；
4. 有与他人建立亲睦关系的能力；
5. 人生成需要的能力、知识的技能的获得；
6. 具有同情心，对生命充满爱。

著名的人本主义心理学代表马斯洛（A. Maslow）也提出了心理健康的10条标准：

1. 充分的安全感；